

★おすすめ献立★

鮭のクリームパスタ

| | |
|---------|--------|
| 鮭 | 2切れ |
| ほうれん草 | 100g |
| 玉ねぎ | 1/2玉 |
| きのこ類 | 1/2パック |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| にんにく | ひとかけ |
| 小麦粉 | 大さじ1 |
| コンソメ | 1個 |
| 牛乳 | 200ml |
| 塩こしょう | 少々 |
| スパゲティ | 140g |



1人分 約530kcal カルシウム:164mg
タンパク質:28.6g ビタミンD:20μg



作り方

- ① 鮭は一口大に切って、塩こしょう振って、焼いておく
- ② フライパンにオリーブオイルをいれて、にんにく、玉ねぎきのこ類をいため、小麦粉を入れ、絡めておく
- ③ ②にコンソメ、牛乳を入れ、①の鮭も入れて混ぜ合わせるトロミが程良く付いたら、表示通りに茹でたスパゲティを入れて、ソースと絡める。
- ④ 塩・こしょうで味を整える。 お好みで粉チーズをふる

生クリームを使わないので脂肪が抑えられます♪
鮭やきのこのビタミンD とほうれん草に豊富な
ビタミンK・葉酸 牛乳のカルシウムなど 骨を強
くする栄養素たっぷりです♪



切干大根のサラダ

| | |
|----------|--------|
| 切干大根 | 20g |
| 貝割れ | 1/2パック |
| ハム(ツナ) | 2枚 |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1/2 |
| 湯 | 小さじ1 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 醤油 | 小さじ1/2 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| ゴマ | 大さじ1 |



1人分 約90kcal カルシウム:98mg
作り方

- ① 切干大根は、水で良く洗い、20分くらい水につけてもどし、熱湯でさっとゆで、冷まし、良く絞っておく。
- ② 貝割れ、ハムは食べやすい大きさに切っておく
- ③ ★の材料でドレッシングを作り和える。
- ④ ゴマを振りかける

切干大根は天日干しにされている物を選びましょう。切干大根のシャキシャキ感が美味しい一品です。ドレッシングは市販のお好きな物でも大丈夫です。

ヨーグルトチーズケーキ

| | | | | |
|-------------|-------|----------|------------|-------------|
| 15cmケーキ型1個分 | 1/6個分 | 約240kcal | タンパク質:5.5g | カルシウム:107mg |
| ヨーグルト | 400g | ⇒200g | | |
| クリームチーズ | 100g | | | |
| きび砂糖 | 60g | | | |
| 生クリーム | 100g | | | |
| 卵 | 1個 | | | |
| 小麦粉 | 大さじ2 | | | |

作り方

- ① ヨーグルトをコーヒーフィルターで約200gになるまで3時間程水切する。
- ② 室温にしたクリームチーズと砂糖、卵、生クリーム振った小麦粉を順に加えて、よく混ぜる。
- ③ 15cm型に入れ170度のオーブンで50分焼く。

※なかしましほさん のレシピより

ヨーグルトの量が多めのあっさりしたチーズケーキ。ヨーグルトの水切りした時に出る水分(乳清)は、MBPがたっぷり含まれています。はちみつなどで甘味を付けて ドリンクとして飲んだらおいしいですよ。

